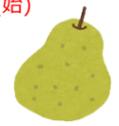


**カレンダーの見方**

: 午前の教室 (始): 初回  
 : 午後の教室 (終): 最終回  
 : 夜間の教室  
 ※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。  
 ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。

|   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
| <p>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方(始)</p> <p>10:30～座タップダンス健康法(始)</p> <p>13:30～カラオケ(始)</p> <p>18:30～ゴスペル講座(始)</p> <p><b>6月</b></p> <p></p>  | <p>13:00～ふれあい卓球①(始)</p> <p>13:30～モダンバレエ①(始)</p> <p>14:20～ふれあい卓球②(始)</p> <p>15:00～モダンバレエ②(始)</p> <p>17:30～英語でLet's Sing(始)</p> <p><b>7火</b></p>   | <p>9:30～茶道(表)①(始)</p> <p>13:00～社交ダンス初級(始)</p> <p>13:30～茶道(表)②(始)</p> <p>14:00～俳句(始)</p> <p><b>1水</b></p> <p></p>  | <p>13:30～木曜ヨガ①(始)</p> <p>14:00～美しいかなを書く①(始)</p> <p>14:00～仏原語シャンソン(始)</p> <p><b>2木</b></p>  | <p>10:00～スポーツウエルネス吹矢(始)</p> <p>13:00～芝ピンポンケア教室(始)</p> <p>13:30～パステルアート(始)</p> <p><b>3金</b></p> <p></p>            | <p>9:30～囲碁(初級～中級)(始)</p> <p>11:00～囲碁(上級～有段)(始)</p> <p><b>4土</b></p>  | <p>9:45～日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)(始)</p> <p>11:00～日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)(始)</p> <p><b>5日</b></p> <p></p>   |
| <p>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方</p> <p>10:00～絵手紙①(始)</p> <p>10:30～座タップダンス健康法</p> <p>11:15～絵手紙②(始)</p> <p>13:30～カラオケ</p> <p>13:30～アロマ&amp;ハーブ講座(始)</p> <p><b>13月</b></p> <p></p> <p><b>スポーツの日</b></p> <p></p> | <p>10:00～日常英会話 初級(始)</p> <p>10:00～ヴォイストレーニング(始)</p> <p>10:00～社交ダンス 中級(始)</p> <p>11:00～日常英会話 中級(始)</p> <p>13:00～ふれあい卓球①</p> <p>13:30～日常英会話 初級(始)</p> <p>13:30～モダンバレエ①</p> <p>14:20～ふれあい卓球②</p> <p>14:30～日常英会話 中級(始)</p> <p>15:00～モダンバレエ②</p> <p>17:30～英語でLet's Sing</p> <p><b>14火</b></p> | <p>9:30～茶道(表)①</p> <p>10:30～英語でLet's sing(午前)</p> <p>13:00～社交ダンス初級</p> <p>13:30～茶道(表)②</p> <p><b>15水</b></p> <p></p>  | <p>10:00～絵本アート教室</p> <p>13:30～木曜ヨガ①</p> <p>14:00～美しいかなを書く①</p> <p>14:00～仏原語シャンソン</p> <p><b>16木</b></p> <p></p> | <p>10:00～スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:00～芝ピンポンケア教室</p> <p><b>17金</b></p> <p></p>   | <p>9:30～囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～囲碁(上級～有段)</p> <p><b>18土</b></p>   | <p><b>体育館無料開放日</b></p> <p>9:45～日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)</p> <p>11:00～日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p> <p><b>19日</b></p>  |
| <p>10:00～姿勢が良くなる正しい歩き方</p> <p>10:30～座タップダンス健康法</p> <p>13:30～カラオケ</p> <p><b>20月</b></p> <p></p>   | <p>10:00～日常英会話 初級</p> <p>10:00～社交ダンス 中級</p> <p>11:00～日常英会話 中級</p> <p>13:00～ふれあい卓球①</p> <p>13:30～日常英会話 初級</p> <p>13:30～モダンバレエ①</p> <p>14:20～ふれあい卓球②</p> <p>14:30～日常英会話 中級</p> <p>15:00～モダンバレエ②</p> <p>17:30～英語でLet's Sing</p> <p><b>21火</b></p>   | <p>10:30～英語でLet's sing(午前)</p> <p>13:00～社交ダンス初級</p> <p>13:00～基本の書(始)</p> <p><b>22水</b></p> <p></p> <p></p> | <p>10:00～絵本アート教室</p> <p>13:30～木曜ヨガ②</p> <p>14:00～美しいかなを書く②</p> <p><b>23木</b></p>   | <p>10:00～スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:00～芝ピンポンケア教室</p> <p>13:30～フラダンス入門</p> <p>14:00～水墨画</p> <p><b>24金</b></p> <p></p> | <p>9:30～囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～囲碁(上級～有段)</p> <p><b>25土</b></p> <p></p>  | <p>9:45～日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)</p> <p>11:00～日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p> <p><b>26日</b></p>   |
| <p>10:00～絵手紙①</p> <p>10:30～座タップダンス健康法</p> <p>11:15～絵手紙②</p> <p>13:30～カラオケ</p> <p><b>27月</b></p> <p></p> <p></p>   | <p>10:00～日常英会話 初級</p> <p>10:00～ヴォイストレーニング</p> <p>10:00～社交ダンス 中級</p> <p>11:00～日常英会話 中級</p> <p>13:30～日常英会話 初級</p> <p>13:30～モダンバレエ①</p> <p>14:30～日常英会話 中級</p> <p>15:00～モダンバレエ②</p> <p>17:30～英語でLet's Sing</p> <p><b>28火</b></p>   | <p>10:30～英語でLet's sing(午前)</p> <p><b>29水</b></p> <p></p>  | <p>10:00～絵本アート教室</p> <p><b>30木</b></p> <p></p>  | <p>10:00～スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:00～芝ピンポンケア教室</p> <p><b>31金</b></p> <p></p>                                       | <p></p> <p>※お風呂のご利用は<br/>                 男性・女性共に<br/>                 月・水・金の<br/>                 12:00～18:30<br/>                 (最終受付18:00)</p> | <p><b>体育館無料開放日</b></p> <p>毎月第3日曜日は区民に体育館を<br/>                 無料開放しております。<br/>                 受付：1階総合受付<br/> <b>今月の種目：バドミントン・卓球</b><br/>                 道具はご持参ください。<br/>                 譲り合っただご利用に<br/>                 ご協力をお願いします。</p> <p></p> |

**コミュニティカフェ営業情報 (月～日まで毎日営業しています)**

**●営業時間 10:00-17:00 (ラストオーダー16:30)**  
 日曜・祝日は16:00閉店 (ラストオーダー15:30)

**●10月休業予定日**  
 なし

**●朝ごはん予定日**  
 3日(金) 17日(金)  
 ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

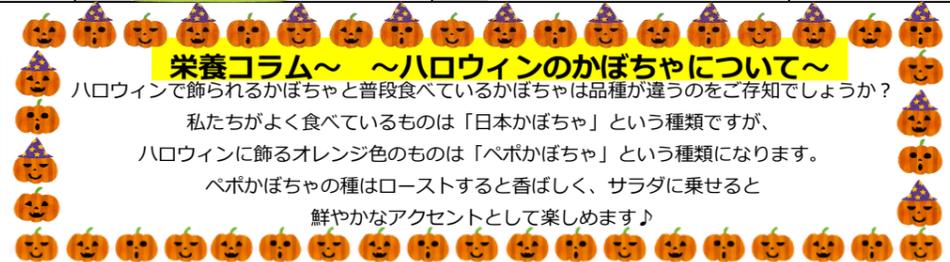
※以下の日は営業時間を変更させていただきます  
 14日(火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)  
 31日(金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

**営業中**



**栄養コラム～ハロウィンのかぼちゃについて～**

ハロウィンで飾られるかぼちゃと普段食べているかぼちゃは品種が違うのをご存知でしょうか？  
 私たちがよく食べているものは「日本かぼちゃ」という種類ですが、  
 ハロウィンに飾るオレンジ色のは「ペポかぼちゃ」という種類になります。  
 ペポかぼちゃの種はローストすると香ばしく、サラダに乗せると  
 鮮やかなアクセントとして楽しめます♪



**ホームページでも情報を発信しています！**

- ・今週のランチ・休館情報
- ・講座やイベントのご案内

など、最新の情報を更新していますので、  
 チェックしてみてください！

神明いきいきプラザブログ  QRコードはこちら↑

